

حمية خاصة لتخفيف الوزن	
الاسم:	التاريخ:
الوزن:	السعرات الحرارية: ١٥٠٠

الإفطار	وجبة خفيفة العاشرة صباحاً
كوب حليب قليل دسم *	كوب عصير
شريحتين توست أسمر (انظر البدائل في أسفل الجدول)	
شريحة جبن قليل دسم ٣٠ غم أو (بيضة**، لبننة،)	
خضار مقطعة (خس ، خيار)	

الغداء	وجبة خفيفة بعد العصر
طبق من شوربة الخضار أو الخضار المطبوخة (بدون البقوليات أو النشويات)***	حبة فواكه
مقدار ٦ ملاعق مطبوخة من الارز (انظر البدائل في أسفل الجدول)	
صدر دجاج مشوي منزوع الجلد (انظر البدائل في أسفل الجدول)	
سلطة خضار متنوعة	
ملعقة زيت زيتون تتم إضافتها على السلطة	

العشاء	وجبة خفيفة قبل النوم
سلطة خضار متنوعة + عنصر واحد من المواد التالية:	سندويش (خبز صامولي أسمر + ملعقة كبيرة لبننة) في حالة السهر أكثر من أربع ساعات بعد وجبة العشاء
- علبه صغيرة لبن زبادي قليل الدسم	
- علبه تونا صغيرة بدون زيت	
- فيليه دجاج مشوية	
- خمس حبات زيتون + ٣٠ غم من الجبن قليل الدسم	
تتم إضافة العنصر الحر للسلطة وتناولها دون خبز	

الأطعمة المطروحة في الجدول قابلة للتبديل على الشكل التالي:
النشويات: أرز، خبز أسمر ، معكرونه ، ذرة، كورنفلكس ، بطاطس، حريش، برغل، فريكة، شوفان.
اللحوم: صدر دجاج، فخذ دجاج، قطعة سمك، قطعة لحم أحمر (اللحم الأحمر غني بالكوليسترول والدهون المشبعة)
البقوليات: عدس، حمص، فول، فاصولياء (البقوليات غنية بالبروتين والنشويات).